

Programma Erasmus Plus

KA 2 Partenariati strategici per l'educazione degli adulti

“EDUCATION - THE CHALLENGE OF THE LATER YEARS”

2014 -1-PL01-KA204-003408

OUTPUT INTELLETTUALE 2

MATERIALI PER OPERATORI

The Foundation for European Initiatives

UNITED KINGDOM

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Indice

- Introduzione
- Che cos'è l'intelligenza emotiva?
- Intelligenza emotiva: breve storia
- Intelligenza emotiva e gli anziani
- Come si fa a 'insegnare' intelligenza emotiva?
- È tutta una questione di soldi
- Cambio di passo
- Processo decisionale e non soffermarsi sul passato
- Cosa sono la solitudine e l'isolamento sociale?
- Strategie di valutazione
- Intelligenza Emotiva e gli anziani - Temi
- Insegnare Intelligenza Emotiva - Checklist

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Introduzione

L'intento di questo breve corso per insegnanti è quello di aumentare la consapevolezza del rapporto tra intelligenza emotiva e gli anziani. Si presume che gli insegnanti e docenti abbiano una certa conoscenza dell'impatto di Intelligenza Emotiva (IE) sulle relazioni culturali, sociali ed educative. Le storie associate con lo sviluppo dell'Intelligenza Emotiva sono ben note, ma spesso sembrano essere applicate solo al posto di lavoro. Questo corso si propone di concentrarsi su come IE possa avere una profonda influenza su come le persone anziane e le loro comunità sono percepite. Inoltre, questo corso considera anche come i singoli stili di vita, le scelte e le relazioni possano beneficiare da una maggiore consapevolezza della IE negli anziani.

Che cos'è l'intelligenza emotiva?

"... La capacità di comprendere noi stessi e gli altri, e, in particolare, di essere a conoscenza, comprendere e utilizzare le informazioni sugli stati emotivi di noi stessi e degli altri con competenza. Esso include la capacità di comprendere, esprimere e gestire le nostre emozioni, e rispondere alle emozioni degli altri, in modi che sono utili a noi stessi e gli altri ... "

Definizione di alfabetizzazione emotiva di Katherine Weare (2004)

Intelligenza emotiva: breve storia

Nel 1966, uno psichiatra tedesco di nome Leuner scrisse un articolo intitolato 'Intelligenza Emotiva e di emancipazione' in cui si ipotizza che il motivo per cui alcune donne respinsero volontariamente i ruoli sociali e le responsabilità che ci si aspettava di loro era a causa della loro 'bassa intelligenza emotiva'. Come cura, Leuner prescrisse una combinazione di 'viaggi' allucinatori indotti dall'uso di LSD e la psicoterapia.

Nel 1983, Howard Gardner, psicologo evolutivo di Harvard, pubblicò un libro dal titolo 'Stati d'animo' nel quale sosteneva che le forme dominanti di intelligenza associate con la capacità linguistica, logica e matematica dovrebbero essere integrate da altre cinque (più tardi sette).

Le nuove intelligenze includono (accanto a quella musicale, spaziale ed intelligenza cinestetica) l'intelligenza interpersonale e quella intrapersonale.

L'intelligenza interpersonale viene definita come:

"... La capacità di capire le persone, che cosa le motiva, come funzionano, come lavorare in modo cooperativo con loro ...", mentre l'intelligenza intrapersonale

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

coinvolge “l’accesso alla propria vita sentimentale” e “la capacità di formare un modello di se stessi accurato e veritiero, ed essere in grado di utilizzare questo modello per operare efficacemente nella vita “. Selezionando le capacità umane, come auto-consapevolezza emotiva, empatia e abilità sociali, mettendole accanto alle virtù tradizionali di alfabetizzazione, e dando loro la designazione di «intelligenze”, Gardner legittimò la loro richiesta in termini di tempo ed attenzione degli insegnanti ... ”
(Lorenzo Fariselli, Massimiliano Ghini, Joshua Freedman, Age and Emotional Intelligence White Paper, Jan 8 2008 revised).

Nel 1990, i ricercatori Jack Mayer, Peter Salovey e i loro colleghi pubblicarono due articoli che introdussero il termine stesso 'intelligenza emotiva' nella psicologia americana. Ed in seguito, nel 1995, uscì il best seller dal titolo “Intelligenza Emotiva” del giornalista di psicologia Daniel Goleman. Goleman riunì l’esistente corpo sulla ricerca sull’Intelligenza Emotiva con una introduzione a come funziona l’emozione nel cervello, aggiungendoci alcuni esempi pratici di come l’Intelligenza Emotiva veniva coltivata nelle scuole e nei luoghi di lavoro in tutti gli Stati Uniti. In questa versione del 1995 Goleman operò un’attenta selezione di parti delle definizioni date sia da Gardner che da Mayer e Salovey al fine di per mettere insieme la propria versione di Intelligenza Emotiva, che comprende la conoscenza le proprie emozioni, la gestione delle proprie emozioni, motivare sé stessi, riconoscere le emozioni negli altri, e la gestione capace delle relazioni.

Tuttavia, nel 1998 nel suo successivo “Lavorare con l’Intelligenza Emotiva”, Goleman decise di intraprendere un approccio più esauriente e completo. L’Intelligenza Emotiva venne così ampliata per includere, tra le molte altre cose, 'fiducia in sé stessi', 'affidabilità', 'iniziativa', 'ottimismo' 'consapevolezza politica', ' leadership' e 'influenza e capacità di negoziazione’.

Quasi tutto ciò che si potrebbe desiderare in, per usare l'espressione di Goleman, una 'persona di successo' è lì, in altre parole - eccetto le tradizionali preoccupazioni educative di alfabetizzazione, matematica, il pensiero analitico e conoscenza del mondo.

Dato che molti educatori espressero una certa insoddisfazione per la misura in cui le scuole erano in balia di queste ultime preoccupazioni educative, è facile capire perché l’Intelligenza Emotiva abbia avuto tale risonanza. Da una parte il termine offrì un ossimoro allettante ed accattivante. 'Emotivo' puntato verso alcune delle qualità umane più vistosamente mancanti dal curriculum tradizionale, mentre 'l'intelligenza' sembrava prendere in prestito la credibilità di certi usi della parola precedenti ed apparentemente più scientificamente fondati.

Non solo la questione dei ‘sentimenti’ non era qualcosa di piuttosto sospetto, marginale o 'permaloso-sentimentale’, ma ora aveva un'aria di legittimità intellettuale e influenza scientifica. Il termine 'Intelligenza emotiva' suonava contemporaneamente di tutto rispetto, sovversivo e intrigante.

In primo luogo, i temi applicati di Intelligenza Emotiva e gli anziani sono i seguenti:

1. La comprensione dell’Intelligenza Emotiva contribuirà a ridurre l'isolamento e la solitudine negli anziani attraverso lo sviluppo di attività di gruppo all'interno di comunità sociali e di apprendimento.

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

2. L'intelligenza emotiva può migliorare la qualità della vita e contribuire al miglioramento della salute mentale e fisica.
3. È probabile che conoscendo i propri punti di forza e debolezze emotive, un individuo emotivamente intelligente possa dare un contributo positivo alla sua comunità.
4. L'Intelligenza Emotiva crea opportunità per valutare come le persone interagiscono con tra di loro.
5. Il continuo sviluppo dell'Intelligenza Emotiva migliorerà la percezione individuale del processo di invecchiamento e di come gli anziani possono adattarsi al mutare delle circostanze.

Le ricerche attuali indicano che alcune competenze dovrebbero essere sviluppate attraverso una formazione che porti a una maggiore consapevolezza di come gli anziani possano contribuire alla gestione emotiva della loro vita. Ma come si fa a insegnare intelligenza emotiva? L'Intelligenza Emotiva offre l'opportunità di relazionarsi e cambiare il modo in cui gli anziani affrontano la diminuzione della mobilità e l'aumento del tempo libero, pur continuando a dare un valido contributo alla loro comunità. Sono questi i temi che ispirano e contribuiscono allo sviluppo delle relazioni tra l'insegnamento e l'apprendimento. In seguito a discussioni con professionisti esperti e attività di ricerca, questo corso metterà in risalto la natura interattiva di apprendimento misti per supportare gli insegnanti e gli anziani in vari aspetti di intelligenza emotiva.

Intelligenza emotiva e gli anziani

Ci sono molte ipotesi circa l'intelligenza emotiva e l'età. La letteratura popolare ed il "senso comune" indicano come gli anziani siano più consapevoli, saggi e sobri. È vero? Sono le persone anziane più consapevoli di sé, migliori all'autogestione, e/o prendono decisioni più di principio? Questo studio rileva che alcune parti dell'Intelligenza emotiva effettivamente aumentano con l'età, anche se l'effetto è leggero; in aggiunta, ci sono elementi dell'Intelligenza emotiva che non aumentano con l'età, indicando quindi che alcune competenze devono essere sviluppate attraverso la formazione.

Questa affermazione suggerisce che alcune competenze dovrebbero essere sviluppate attraverso la formazione che porti ad una maggiore consapevolezza di come gli anziani possano contribuire alla gestione emotiva della loro vita.

"L'apprendimento in età avanzata mantiene il cervello attivo e discutere idee e di socializzazione è una parte importante dell'esperienza universitaria. Lo studio è un modo efficace per gli over 60 per affrontare il spettro di isolamento, la solitudine e la depressione" (David Latchman, Birkbeck College, University of London –11 March 2013 The Guardian).

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Come si fa a 'insegnare' intelligenza emotiva?

L'Intelligenza Emotiva parte da concezioni tradizionali di intelligenza in due modi. In primo luogo, si valorizzano diversi modi di essere brillante. Si afferma che la comprensione punto di vista di qualcun altro, o saper affrontare lo stress, sono forme di intelligenza, altrettanto utili - anzi, molto probabilmente di più - di essere in grado di risolvere rompicapo logici velocemente e sotto pressione.

La seconda differenza è altrettanto importante. Dove molte versioni della teoria del QI si concentrano sul suo carattere fisso, anche ereditato, l'Intelligenza Emotiva si concentra sulla misura in cui può essere sviluppata la competenza emotiva. l'Intelligenza Emotiva è di interesse per tanti insegnanti perché credono di poter fare qualcosa per aiutare.

Di seguito, c'è solo una selezione delle tecniche che vengono utilizzate, alcune generali e altre piuttosto specifiche, per illustrare l'approccio. (ATL – An intelligent look at emotional intelligence, ALT, London 2005 p25).

- Tempo circolare, in cui le persone sono in grado di condividere i problemi emotivamente carichi che li riguardano, e sono allenati in modo positivo di ascoltare e rispondere a vicenda.
- Lezioni esplicite 'abilità sociali, emotive e comportamentali', per esempio, facendo uso di giochi di ruolo e di altre tecniche.
- Formare alcune persone in 'negoiazione' o capacità di risoluzione dei conflitti", di cui fanno uso in esame delle controversie.
- Impostare quiz che incoraggiano la riflessione emotiva e la conoscenza di sé.
- Insegnare tecniche esplicite come 'calmante' o 'ancoraggio' che permettere alle persone anziane di fermarsi a riflettere nella foga del momento e così evitare situazioni provocatorie.

Un certo numero di organizzazioni, tra cui Age UK e l'Associazione degli insegnanti e docenti (Association of Teachers and Lecturers - ATL) continuano a sostenere lo sviluppo di approcci innovativi alla formazione legate all'età e il benessere emotivo delle persone anziane. È evidente che il lavoro completato entro il campo dell'intelligenza emotiva e, più in particolare, può essere applicato al supporto all'insegnamento e all'apprendimento:

In un rapporto provocatorio - Uno sguardo intelligente all'intelligenza emotiva – l'ATL considera i vari elementi che influenzano la capacità istituzionale e individuale per capire e relazionare l'Intelligenza Emotiva al processo di apprendimento. Nel tentativo di definire la differenza tra l'intelligenza e la stupidità il rapporto commenta:

“L'intelligenza dipende dallo scegliere il modo più giusto per il momento. La stupidità cerca di indagare qualcosa che sta per mangiarti, tergiversare mentre l'oggetto del desiderio scivola via, o arrabbiarsi con la persona che si ama.

Una forma di stupidità emotiva è essere inflessibili - rimanere arrabbiati molto tempo dopo il vostro equivoco è stato rivelato, e così via. È il lavoro fondamentale del cervello quello di continuare a pesare le opzioni e decidere se continuare a tenere un certo

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

comportamento o lasciar stare. E lo fa, la maggior parte del tempo, senza un ragionamento preoccupante, o anche consapevolezza, con la complessità del processo decisionale.” (ATL – An intelligent look at emotional intelligence, ALT, London 2005 p25).

Quindi, l'Intelligenza Emotiva è solo questione di diventare emotivamente flessibili? In altre parole, piuttosto che diventare sempre più isolato, arrabbiato e insensibile ai sentimenti degli altri, l'Intelligenza Emotiva offre l'opportunità di relazionarsi e cambiare il modo in cui gli anziani tendono ad affrontare la diminuzione della mobilità e una maggiore quantità tempo libero.

È tutta una questione di soldi

La maggior parte dei consigli sembra concentrarsi sulla sicurezza finanziaria. I motori di ricerca raramente considerano il costo emotivo di non lavorare. In termini pratici, gli anziani hanno bisogno di sicurezza finanziaria, ma, in realtà, l'aggiustamento al non lavorare è altrettanto importante, soprattutto se la persona anziana ha sempre lavorato per qualcun altro. Eppure, con tanta importanza attribuita alla sicurezza finanziaria, spesso ci si dimentica che il benessere emotivo del singolo è altrettanto importante. Ha bisogno di nutrimento così come piani pensionistici e investimenti finanziari.

Cambio di passo

Questo cambio di passo richiede autogestione. Come si diventa emotivamente autosufficienti quando la tua precedente vita lavorativa è stata guidata da qualcun altro? Questo può valere anche per un partner non-lavoratore che scopre improvvisamente che la propria "spazio-casa" è occupato dal marito, la moglie o il partner ora in pensione.

Processo decisionale e non soffermarsi sul passato

La capacità di rivalutare e di riflettere su quello che potrebbe essere stato non è necessariamente un approccio positivo alla gestione della vita post-lavorativa. La pensione non deve segnalare un lento viaggio verso l'inattività e l'isolamento. Ma i piani per gli anziani sono molto raramente creati da scrittori da un gruppo di età anziana. Il divario tra le generazioni può diventare un problema se organizzazioni e progetti non riescono a riconoscere l'importanza di coinvolgere professionisti più anziani per contribuire o scrivere i materiali. Questo dovrebbe essere preso in considerazione quando si lavora con le vecchie generazioni e, per quanto possibile, questi materiali sono stati scritti da, o in associazione con, scrittori che riflettono questa preoccupazione generale.

Cosa sono la solitudine e l'isolamento sociale?

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

I termini “isolamento” e “solitudine” sono spesso usati come sinonimi, ma si riferiscono a due concetti distinti. “Isolamento” si riferisce alla separazione dal contatto sociale o familiare, coinvolgimento della comunità, o l'accesso ai servizi. “Solitudine”, al contrario, può essere inteso come sensazione soggettiva personale di un individuo privo di queste cose per quanto queste sono richieste o necessarie. È quindi possibile essere isolato senza essere solo, ed essere soli senza essere isolati.

Le definizioni relative alla solitudine e l'isolamento sono importanti e possono essere utilizzate per favorire lo sviluppo di strategie per prevenire solitudine ed isolamento grazie all'implementazione di una adeguata formazione in intelligenza emotiva. I mezzi con cui ciò viene fatto dovrebbero coinvolgere i partecipanti anziani:

Le attività di gruppo sono particolarmente utili per aiutare le persone anziane ad uscire da solitudine e isolamento. Tuttavia, per far sì che le tecniche usate per far uscire gli anziani da situazione di solitudine siano efficaci, questi devono coinvolgere gli anziani in ogni fase, compresa la pianificazione, lo sviluppo, la distribuzione e la valutazione. (Age UK, Later Life in Rural England, 2015).

L'intenzione di favorire la comprensione dell'Intelligenza Emotiva all'interno delle vecchie generazioni è quello di aumentare la consapevolezza di come sia allo stesso modo importante capire che nel vivere più a lungo vi sia uno stile di vita sano e fisicamente attiva. Sì, questi sono aspetti importanti, ma è altrettanto importante riconoscere che la salute psicologica, mentale ed emotiva di ogni individuo avrà un impatto sulla loro qualità della vita e longevità. La necessità di relazionarsi, e comprendere gruppi di comunità, villaggi e comunità rurali spesso forniscono uno stile di vita emotivo adeguato per quello che può essere considerato popolazione che sta invecchiando.

Strategie di valutazione

Lo sviluppo di un corso appropriato rende difficile valutare i progressi in ogni valutazione dell'Intelligenza Emotiva poiché ci si affida a consulenza, orientamento e auto-valutazione per garantire che le persone rimangano motivate. Una varietà di strategie possono essere adottate che riflettano le migliori pratiche organizzative in ogni paese partner. Principalmente, la necessità di un riconoscimento formale del progresso dipende ciò che è generalmente previsto. Considerando la gamma e la varietà di approcci per valutare i progressi e per rimanere concentrati sugli elementi interattivi associati all'insegnamento e all'apprendimento, questo corso incoraggia il grado di interattività ed un approccio comune per ogni sezione.

Intelligenza Emotiva e gli anziani - Temi

I principali temi delle questioni sollevate nella discussione sull'Intelligenza Emotiva sono i seguenti:

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.



1. Comprensione che l'Intelligenza Emotiva contribuirà a ridurre l'isolamento e la solitudine negli anziani attraverso lo sviluppo di attività di gruppo all'interno di comunità sociali e di apprendimento.

Autovalutazione

Attraverso discussioni, introduzioni e sondaggi

Attività

Completando e discutendo risultati che portano a

Attività di Gruppo

Buone idee

Ulteriori link ed idee per promuovere l'interazione

2. L'Intelligenza Emotiva può migliorare la qualità della vita e contribuire ad una migliore salute mentale e fisica.

Autovalutazione

Completamento di compiti di gruppo ed individuali

Attività

Suggerimenti dettati dalla comunità che riflettono i bisogni individuali e della comunità

Buone idee

Idee per ulteriori esplorazioni

3. È più probabile che un individuo possa dare un contributo positivo alla loro comunità conoscendo i propri punti di forza e di debolezza emotivi.

Autovalutazione

Valutazioni basate sulla carta e sulle discussioni

Attività

Parliamone – l'arte di vivere una vita emotiva

Buone idee

Stabilire progetti basati sulla comunità

4. L'Intelligenza Emotiva crea opportunità di valutare come le persone interagiscono con gli altri.

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Autovalutazione

Osservazione ed autovalutazione attraverso la discussione

Attività

Parlare e camminare, ascoltare e ricordare

Buone idee

L'Anima della Camminata

5. Il continuo sviluppo dell'Intelligenza Emotiva migliorerà la percezione individuale del processo di invecchiamento e di come gli anziani possono adattarsi al mutare delle circostanze.

Autovalutazione

Attraverso l'interazione con altri e l'osservazione

Attività

Opportunità di creare e mantenere gruppi locali

Buone idee

Idee, Link e Sviluppi

In aggiunta a questo approccio strutturato, questo corso fa anche pieno uso dei materiali forniti entro la sua struttura - come rapporti di ricerca e forme di autovalutazione, esercitazioni e opportunità per un'ulteriore discussione ed esplorazione. Come ogni gruppo è organizzato ed i materiali utilizzati rimane una scelta individuale.

Insegnare Intelligenza Emotiva - Checklist

- Essere 'emotivamente intelligenti' è completamente diverso da avere un carattere solare. Intelligenza Emotiva, se vale la pena nulla, non punta verso un blando e buonista mondo di piacevolezza e di successo. Al contrario, aiuta le persone ad affrontare bene con tutto lo spettro di emozioni che inevitabilmente accompagnano le fasi finale della vita.

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

- Essere emotivamente alfabetizzati – essere in grado di parlare fluentemente di emozioni - è molto diverso da essere emotivamente sensibile e abile nella propria vita spontanea. Il primo non garantisce quest'ultimo.
- Certamente offrite opportunità per le persone di esplorare i propri sentimenti, ma sempre permettono loro di rifiutarsi. Essi hanno diritto alla loro privacy. Molti culture non vedono di buon'occhio che una persona riveli la propria vita interiore, soprattutto per le persone che non si conoscono molto bene.
- Come esponete le proprie emozioni di fronte a un gruppo, e quanto siete aperti sui propri alti e bassi emotivi, probabilmente avrà un maggiore impatto (buono o cattivo) sulle persone anziane rispetto a discussioni ed attività preimpostate. L'insegnante che annuncia allegramente 'Sono di cattivo umore oggi, quindi è meglio che stiate attenti ... ', e modelli una sorta di malumore semi-giocoso, potrebbe essere un educatore Intelligenza Emotiva migliore di uno che insiste su una discussione seria e ricco di messaggi moraleggianti non riconosciuti.
- Per quanto possibile, rispondete alle emozioni delle persone in un modo che li riconosca senza essere emotivamente reattivi. E ricordate che ognuno ha i limiti di tolleranza, anche voi.
- Quando qualcuno ben vestito vi invita ad accettare qualche semplice slogan tipo 'sentirsi bene, imparare bene' o 'favorire l'autostima', ricordate quanto più ricco, interessante e più complicata di qualsiasi slogan la propria vita emotiva è. Non perdere il buon senso critico.
- Non date superficialmente per scontato che capiate le emozioni o i problemi della gente. Essi sono infinitamente più complicati di quanto si pensi. Mostra un po' di umiltà ed impara sempre di verificare qualsiasi ipotesi o interpretazione sul perché le persone si comportano come si comportano.
- I sentimenti e stati d'animo delle persone sono innescati dalla loro percezione degli eventi - le interpretazioni e i valori che i loro cervelli creano. Questo è quello su cui si deve lavorare. Si può anche non lavorare semplicemente per cercare di convincere le persone che hanno torto.

C'è un cartone animato che dice 'Sii ragionevole - vedilo a modo mio.' È divertente perché (a) tutti noi cadiamo nella trappola di assumere che la nostra strada è il modo più ragionevole, e (b) perché sappiamo che non si può semplicemente cambiare la mente di una persona del genere

- Cambiare abitudini emotive è possibile, ed è da qualche parte tra impegnativo e molto difficile, a seconda di quanto è radicata l'abitudine; ricordate quelle persone che lottano per mesi o anni di consulenza o di psicoterapia. Ricordate quanto difficile sarebbe potuto essere smettere di fumare o perdere peso. Non cadete nell'idea che un foglio di lavoro ben progettato e una rapida discussione raggiungerà molto. Può essere un inizio, ma non di più.
- Se possibile, svolgete la vostra formazione volta all'intelligenza emotiva attraverso le ricche risorse delle arti e delle scienze umane - e anche nel campo della scienza o la matematica, attraverso il riconoscimento continuo del ruolo delle emozioni nella vita delle persone, le carriere e storie.
- Può valere la pena di provare a far venire alla luce alcune delle credenze comuni che le persone possono avere dentro di loro che collegano l'apprendimento, emozioni e 'autostima' in modo controproducente. Per esempio: il successo significa che sono 'brillante' (così il fallimento significa che sono stupido, così non tentare quello che si potrebbe non riuscire a - in altre parole, non correre rischi)

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.



The Foundation for European Initiatives

Metodologie didattiche e Materiali di Esempio. Al fine di valutare e stabilire come si potrebbe progettare un approccio didattico all'Intelligenza Emotiva: ALLEGATO 1 è dedicata a fornire materiali campione che gli insegnanti possono utilizzare con un gruppo di allievi anziani.

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.